

# 活セン ニュース

2017年2月号

発行：いなべ市市民活動センター TEL：0594-74-5806 FAX：0594-74-5834

市民活動センターは、住みよいまちづくりをすすめる市民活動団体、ボランティア団体など、あなたのセンターです。皆さんにとって使いやすいセンターを目指しています。ご意見、ご要望をどんどんお寄せください。

## 特集 退職後の地域デビュー

### シニア世代の地域デビューとボランティア・市民活動を楽しむ方法

#### 退職シニアの戸惑い

20歳から60歳まで働く時間の合計が11万時間、定年後の自由時間は、同じく11万時間、定年後は「余生」ではなくこの膨大な自由時間をどう過ごすかが、課題です。

#### 地域を眺めてみよう

在職中は、町内会の事業や学校行事は妻に任せきり、そのため今さら地域の活動に参加するのは気が引けていました。ある日、自治体の広報誌をみて驚き、実に多くの催事、行事があることに気づきました。市民祭、音楽会スポーツ大会、趣味の講座、パソコン教室など多彩です。また、いろいろなボランティア団体があることもわかりました。



#### 参加のきっかけを見つける



ボランティア活動は、義理やお付き合いではありません。自分の心が喜ぶようなものを探してください。そして、とりあえず参加してみてください。そのことで、楽しかったり、気の合った仲間が見つかるはずですよ。嫌ならやめたらいい。活動も、団体もいっぱいあります。まず、行動です。

## いなべ市内でボランティアをしている方にお聞きしました。

### \*ボランティアをやろうと思ったきっかけは何ですか？

- Uさん。 会社員で、地域とのつながりがあまりなかったので、退職後のライフプランを考え何か特技を身に着けたいと思い、手話、介護、大道芸を習い始めた。
- Hさん。 妻を亡くしてから何かしたいと、小学校の下校時の見守りをはじめた。
- Iさん。 定年後、以前から趣味としていたハーモニカを本格的に習い始めた。介護施設にお願いして、ドキドキの一人デビュー。普段から、野菜づくり、料理もするし、主夫しています。

### \*ボランティアを探すうえで重視したポイントは何ですか？

- Uさん。 探すより、先に誘われて行くことが多くなった。
- Hさん。 ハーモニカの練習に誘われて行ったのがきっかけです。
- Iさん。 登山で、ハーモニカを吹いていた時、仲間から「施設で演奏して」と誘われたことがきっかけです。

### \*参加してみたの感想を教えてください。

- Uさん。 人との出会いが、今の私の宝ものになりました。多くの知人、友人に恵まれています。
- Hさん。 仲間が増えて楽しい。施設の訪問時は、演奏曲のことなど考えることが多く、頭の体操になっていい。また、小学生から高齢者まで幅広い年代の人と出会うのがうれしい。
- Iさん。 会社生活とは、比べ物にならないほど出会いがあった。そのことで、自分が試され、自分が変わった。そして、ボランティアが、人のためでなく、自分の楽しみになっている。

### \*これからボランティアを始めてみようと思っている人に、一言何かメッセージをお願いします。

- Uさん。 まず、行動。どんな活動でもかまいません。気に入ったものがあれば何でも OK。嫌ならやめたらいい。
- Hさん。 まず、体験してみてください。それから考えたらいい。
- Iさん。 人の集まりがあれば出かける。きっかけは自分でつくること。

### 雑談

定年後にボランティアをしている方に出会った時、名刺をくださいと言われ会社のものを渡すと、そんなのいらない。あなた個人の名刺が欲しいと言われ、非常にショックを受けた。会社人間以外の自分って何だろう？

ボランティアって言葉もあまり好きではない。奉仕じゃなく、自分のため。自分磨きです。大した事ではありませんが、少しでもお役に立てばうれしい。

以前大きな会社の上席にいた方、年賀状が数百枚来る人だった。しかし会社を退職してからは、24枚、しかも、商店のあいさつも含まれていた。こんな様子の俳句が投稿されていた。会社や肩書の付き合いだけだった??・・・

第二の人生は長いです。まず、始めてください。特にボランティアにこだわる必要はありません。できることから、始めるのが一番。取材にご協力いただいたのは、食生活改善推進協議会の「男の料理教室」に参加されていた方にお話をお聞きしました。





## カナの訪問レポート



### つちっこの会

家庭の生ゴミの堆肥化し、安心・安全な野菜づくりの研究・実践する、つちっこの会。1/25 研修会として伺ったシグマファームとういん（就労継続支援 A 型事業所）は知的・精神・身体障害の方を雇い、3.3ha という広大な敷地でさつまいも、なばな、人参などを栽培しています。土づくり、種づくりから無農薬・減農薬にこだわっていることから、つちっこのメンバーさんも熱心に説明を聞いていました。手作りの農具を見せてもらったり、年間作付計画のお話を伺った後、（雪に埋もれた）畑の見学もしました。

メンバーさんのなかには土や水の PH まで調べたり、種から発芽まで温度、時間などの実験をされる方もみえ、趣味でされているとはいえプロ並みの知識をもってみえるので感心しました。安心・安全な野菜を自分で育てることができるっていいですね。

イベント>>> 3/20 (月・祝) 9:30~11:30

夏野菜種まき講習会

問 74-2425 (渡辺)

### 子育てサロン さくらんぼ

ママのための防災講座を開催。三重県防災対策部の岩本さん（元消防士）にお越しいただき、南海トラフ地震のメカニズムから被害予想、映像などでリアルな過去を振り返りました。サロンに来ていた皆さんに質問すると非常用持ち出し袋などの備えをしている家庭が少ない。お子様のいる家庭で特にどのようなことに注意しなければいけないか、普段からこどもにも防災の意識をもたせることも大切というお話をされました。最後に実際にビニール袋で非常用おむつをつくってみたものは、介護用にもアレンジできそうでした。

次回>>> 2/24 (金) 10:00~12:00

おいしい日本茶の淹れ方講座（先着 20 名予約制）

問 090-5100-7322 (服部)



### 「市民のいこいの場」計画始動

イオン大安店 2 階のフロア一部をお借りし、市民のみなさんが気軽に集える場をつくっていきたく思います。登録団体で演奏会や発表、体験会などを定期的に行える方を大募集！（例：ハーモニカの演奏会、コーラス、サロンなど）

興味のある方は市民活動センターまで。

※練習場ではありません



## ○登録団体のみなさまへお願い○

昨年度の活動報告書を提出していただきますようお願い致します。

また、団体の内容（代表者の変更、活動内容の変更等）があれば、お知らせください。同封の用紙にご記入の上、3月下旬までにご提出ください。FAX、メール、郵送などどんな方法でもかまいません。

ご存知ですか？

市民活動センターでは次のことができます！

もうすぐ定年、余暇をどう過ごそうか？

ボランティア始めてみたいけど、何がある？ 私に出来る事あるのかな？？

ボランティア活動をしているが、仲間がなかなか増えない、どうすればいい？

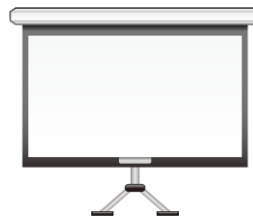
今度、イベントを開催するが、広報してほしい！ そんな相談ができるところです。

印刷機や大型プリンターで印刷することができます。  
(紙のサイズや料金はお問い合わせください)



会議室を無料で使えます。  
(事前に申請してください)

プロジェクター・スクリーン・マイク  
(アンプ) を無料で貸し出します。



### いなべ市市民活動センター

員弁庁舎敷地内 員弁健康センター内 2階

TEL (0594) 74-5806 FAX (0594) 74-5834

E-mail [i.shiminkatu@m7.cty-net.ne.jp](mailto:i.shiminkatu@m7.cty-net.ne.jp)

HPが新しくなりました！ <https://inabeshiminkatu.jimdo.com>

委託事業運営者 NPO 法人 いなべ市民クラブ

